

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	V
Vorwort der Übersetzer .....	VII

## Einleitung: Warum sollte man gerade heute Tao Shiatsu lernen?

<b>1</b>	<b>Kultur, Umweltbedingungen und Medizin im Osten und Westen .....</b>	<b>3</b>
1.1	Kulturelle Bedingungen .....	3
1.2	Die Rolle der Natur .....	4
1.2.1	Reduzierung und Gesundheit .....	5
1.3	Medizinsysteme .....	7
1.3.1	Westliche Schulmedizin .....	7
1.3.2	Homöopathie .....	8
1.3.3	Östliche Medizin .....	9
1.3.4	Der Teil und das Ganze .....	10
<b>2</b>	<b>Einige Grundlagen der östlichen Medizin .....</b>	<b>14</b>
2.1	Das Verständnis der Meridiane .....	15
2.2	Yin und Yang .....	16
2.2.1	Das wechselseitige Wesen von Yin und Yang .....	16
2.2.2	Yin und Yang, das Bewusstsein, Unterbewusstsein und Ich-Bewusstsein ..	19
2.2.3	Yin und Yang in Medizin und Kultur .....	22
<b>3</b>	<b>Die Rolle von Tao Shiatsu im 21. Jahrhundert .....</b>	<b>24</b>
3.1	Die ganzheitliche Natur des Lebens erkennen .....	24
3.2	Die Befreiung des limbischen Systems durch Shiatsu .....	25

## Teil 1: Ki und Shiatsu-Techniken

<b>4</b>	<b>Was ist Ki? .....</b>	<b>29</b>
4.1	Die Bedeutung von Ki .....	29
4.2	Ki: Die Vereinigung von Geist und Materie .....	33
4.3	Einteilung der Energie: Shin, Ki und Sei .....	34
<b>5</b>	<b>Ki und Vorstellung .....</b>	<b>36</b>
5.1	Die Kraft der »Vorstellung« in der Therapie .....	36
5.2	Die gegenseitige Beziehung von Körper und Geist .....	39
5.3	Magie, Religion und Meditation .....	41
5.4	Der ganzheitliche Ansatz der Shiatsu-Therapie .....	42
5.5	Mitgefühl .....	42

<b>6</b>	<b>Doin-Ankyo und die Kunst der Unsterblichkeit</b> .....	44
6.1	Die Bedeutung verschiedener Therapien .....	44
6.2	Der freie Energiefluss .....	44
6.3	Doin-Ankyo und Shiatsu .....	45
6.4	Die Kunst der Unsterblichkeit .....	46
6.5	Nicht-Handeln in der Natur .....	47
<b>7</b>	<b>Teate: Berührungstherapie</b> .....	49
7.1	Die Bedeutung der Berührung .....	49
7.2	Doktoren, Schamanen und Geistheiler .....	50
7.3	Die Kunst des Wohlwollens .....	51
7.4	Teate: Die medizinische Therapie der Berührung .....	51
<b>Teil 2: Grundlegende Techniken</b>		
<b>8</b>	<b>Die verschiedenen Techniken von Shiatsu</b> .....	57
8.1	Die Definition von Shiatsu .....	57
8.2	Shiatsu-Techniken .....	57
8.3	Übertragungs- und Unterstützungsmethoden der Druckanwendung .....	61
8.4	Kyo-Jitsu/Ho-Sha .....	62
8.5	Die Eingliederung von Ho-Sha in Shiatsu .....	63
<b>9</b>	<b>Die drei Prinzipien von Shiatsu</b> .....	66
9.1	Indikationen .....	66
9.2	Gehaltener Druck .....	66
9.3	Kontinuierlich stabiler Druck .....	75
9.4	Genau den gleichen Druck an vier Punkten ausüben .....	76
9.5	Die Verteilung des Körpergewichts des Therapeuten .....	77
9.6	Das vollkommene Gleichgewicht im Körper des Therapeuten .....	77
9.7	Senkrechter Druck .....	78
<b>10</b>	<b>Die Prinzipien der Ki-Shiatsu-Methode</b> .....	80
10.1	Theorie und Techniken der Ki-Shiatsu-Methode .....	80
10.2	Das Ki lenken durch Verschieben der Haut .....	82
10.3	Ki-Lenkung und die Körperbewegungen des Therapeuten .....	83
10.4	Ki in die tiefsten Bereiche lenken .....	84
10.5	Zusammenfassung .....	84
<b>11</b>	<b>Die Grundformen der Tao Shiatsu-Behandlung</b> .....	86
11.1	Seitenlage .....	87
11.2	Bauchlage .....	98
11.3	Rückenlage und sitzend .....	103

11.3.1	Sitzend .....	107
11.3.2	Rückenlage .....	110
<b>12</b>	<b>Shiatsu für Kinder .....</b>	<b>116</b>
12.1	Seitenlage .....	116
12.2	Bauchlage .....	122
12.3	Rückenlage und sitzend .....	126
12.3.1	Sitzend .....	129
12.3.2	Rückenlage .....	131

### Teil 3: Sho-Diagnose

<b>13</b>	<b>Was ist Sho? .....</b>	<b>139</b>
13.1	Diagnose in Tao Shiatsu .....	139
13.2	Das Kyo-Jitsu-Muster in den Meridianen .....	140
13.3	Akupunktur, Moxibustion und Shiatsu im Vergleich .....	141
13.4	Die Theorie der Fünf Elemente von Yin und Yang .....	142
13.5	Das Kyo-Jitsu-Muster im Zusammenhang mit Persönlichkeitsstörungen ...	143
13.6	Das Kyo-Jitsu-Muster als Ursprung von Krankheiten .....	146
<b>14</b>	<b>Sho erkennen .....</b>	<b>150</b>
<b>15</b>	<b>Techniken der Meridian-Diagnose .....</b>	<b>153</b>
15.1	Kyo-Diagnose .....	153
15.1.1	Hara-Kyo: Wo der Klient Ki am meisten braucht .....	153
15.1.2	Den gesamten Körper entspannen .....	155
15.1.3	Jitsu-Symptome verschwinden und Kyo-Symptome verbessern sich .....	157
15.1.4	Die Ausbreitung von Ki im gesamten Körper wahrnehmen .....	157
15.2	Die Kyo-Diagnosemethode .....	157
15.2.1	Der O-Ring-Test .....	158
15.3	Die Jitsu-Diagnosemethode .....	160

### Teil 4: Die Meridiane

<b>16</b>	<b>Die Meridiane und der Körper .....</b>	<b>163</b>
16.1	Östliche Anatomie .....	163
16.2	Westliche Diagnose in der östlichen Medizin .....	164
16.3	Der Ursinn .....	165
<b>17</b>	<b>Sechs, zwölf und 24 Meridiane .....</b>	<b>168</b>
17.1	Meridiane in den Klassikern .....	168
17.2	Nachweis der zwölf Meridiane .....	169
17.3	Die Entdeckung der 24 Meridiane .....	170

<b>18</b>	<b>Das Kyo-Jitsu-Muster in den Meridianen</b> .....	173
18.1	Die Bedeutung der einzelnen Meridiane .....	173
18.2	Lunge und Dickdarm .....	174
18.3	Magen und Milz .....	176
18.4	Herz und Dünndarm .....	177
18.5	Niere und Blase .....	179
18.6	Herz-Kreislauf und Dreifach-Erwärmer .....	181
18.7	Leber und Gallenblase .....	182
18.8	Konzeptions- und Gouverneursgefäß .....	183

## Teil 5: Die Meridian-Therapie

<b>19</b>	<b>Die 24 Meridiane im Körper</b> .....	185
<b>20</b>	<b>Tsubo und Meridiane</b> .....	217
20.1	Definition von Tsubo .....	217
20.1.1	Physiologische Vertiefungen an den Meridianen .....	217
20.1.2	Punkte, an denen der Klient unterbewusst nach Shiatsu verlangt .....	217
20.1.3	Punkte, die den gesamten Körper beeinflussen .....	218
20.1.4	Die Berührungspunkte der Kyo-Meridiane .....	218
20.2	Die drei Regeln der Tsubo-Therapie .....	219
20.2.1	Visualisierung des Ki-Kissens .....	220
20.2.2	Vereinheitlichung der Kontaktpunkte mit dem Klienten und der Erde .....	221
20.2.3	Angleichung von Handlung und Reaktion .....	221
20.3	Reihenfolge der Tsubo-Therapie .....	222
<b>21</b>	<b>Die Praxis der Meridian-Therapie</b> .....	223
21.1	Meridian-Therapie an Armen und Beinen .....	223
21.2	Symptome und Meridian-Therapie .....	224
21.3	Meridian-Therapie im Hara .....	227
<b>22</b>	<b>Die Philosophie der Meridian-Therapie</b> .....	230
22.1	Den wesentlichen Bedürfnissen des Klienten entsprechen .....	230
22.2	Den gesamten Körper des Klienten wahrnehmen und passiv werden .....	232
22.3	Die Wichtigkeit der Meridian-Therapie .....	233
<b>23</b>	<b>Die Menken-Reaktion</b> .....	235
23.1	Symptome der Menken-Reaktion .....	236
<b>24</b>	<b>Diagnose in der chinesischen Medizin</b> .....	239
24.1	Der Zusammenhang zwischen Behandlung und Heilung .....	239
24.2	Die vier Diagnosemethoden der Chinesischen Medizin .....	240
24.2.1	Visuelle Diagnose .....	240

---

24.2.2 Akustische Diagnose .....	241
24.2.3 Gesprächsdiagnose .....	242
24.2.4 Berührungsdiagnose .....	244
<b>Schlusswort</b> .....	247
<b>Ausbildung in Tao Shiatsu</b> .....	250
<b>Glossar</b> .....	251
<b>Sachverzeichnis</b> .....	253

